



Ce mois-ci :

Je recycle mes restes de légumes*

Quand on essaie de réduire ses déchets, ils y en a certains qui sont plus faciles que d'autres à supprimer.

Les déchets organiques sont les plus faciles à faire disparaître de sa poubelle!

Plusieurs solutions pour recycler ces restes afin de les valoriser.

*Opération de sensibilisation sur la base de choix personnels qui n'amène aucune obligation d'action ou de résultat

Les déchets alimentaires représentent à eux seuls 20kg/personne/an.

Les fruits et légumes sont les restes alimentaires que l'on peut mettre à coup sûr dans le composteur (à l'inverse des déchets animaliers : viande, poissons, laitages, etc...).

Le compost étant la solution finale pour ces restes, on vous (re)donne quelques astuces pour recycler avant de composter!

REPLANTER !

Vous avez épluché des poireaux, céleris, oignons, etc...

L'astuce fonctionne mieux avec des légumes bio mais les autres légumes peuvent tenter l'expérience aussi.

Ne jetez pas les bases !

Une fois trempées dans un peu d'eau, les bases de ces légumes formeront rapidement des racines et vous pourrez replanter vos légumes!

Les pommes de terre germées peuvent également être mises en terre plutôt qu'à la poubelle! Et elle vous en donneront des nouvelles.

Je recycle mes restes de légumes Les fruits aussi !

ASTUCES « EN VRAC »

NOYAUX DE CERISES : Astuce de grand-mère pour réutiliser les noyaux de cerises? Les mettre dans un petit sac en tissu fermé (le faire soi-même si on est à l'aise) et l'utiliser en bouillote sèche.

On peut également les utiliser à la place des billes d'argiles dans nos pots de fleurs ou en liqueur après un bon repas.

NOYAUX/GRAINES : Bien sûr les graines de tomates, poivrons, potirons (etc...) peuvent être séchées puis replantées plus tard!

FRUITS/LEGUMES TROP MÛRS : Ce n'est pas perdu! On peut en faire des confitures, compotes, purées, tartes, quiches, etc... Un cake à la banane pour le petit déjeuner.

Et si vous n'avez pas le temps de vous lancer dans une confiture ?

Congelez-les !

EPLUCHURES : Un cap à passer pour se dire que ce n'est pas un déchet : consommer les épluchures de nos fruits et légumes!

Attention toutefois si les légumes ne sont pas bio, bien les rincer voir les tremper dans de l'eau vinaigrée pour éliminer au maximum les pesticides.

Comment les réutiliser?

En chips. Étalées sur une plaque de cuisson, badigeonnez-les d'un peu d'huile d'olive, sel, poivre et au four pendant 15 minutes à 200°.

En agrément pour vos pâtisseries. Pour les écorces de clémentines, citron, orange, (etc...), mixez ou râpez-les très finement puis conserver le résultat dans une boîte hermétique. Il parfamera vos desserts.

En salade ou en soupe. On le jette souvent mais savez-vous que le tronc du brocoli peut se manger ? Râpé en salade, en soupe, purée ou à la vapeur.

Tout comme les fanes de carotte ou la queue des radis.

Et vous, quelles autres astuces pouvez-vous nous partager?